

月			火			水			木			金		
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名

夏の食中毒に気をつけよう!

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。

食中毒のおもな症状

腹痛

おう吐・吐き気

下痢

発熱

症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

食中毒予防の3原則

① につけない

調理を始める前には必ず手を洗いましょう。また生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。器具は分けておきましょう。学校給食の調理でも、こうした器具の管理は徹底しています。

② 増やさない

細菌の場合は、多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、作ったら速やかに食べること心がけましょう。

③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜などもよく加熱して食べれば安全です。とくに肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意します。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌します。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきてきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。			<table><tr><th>平均栄養価</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>614</td><td>753</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>24.4</td><td>27.9</td></tr><tr><td>しぼう(g)</td><td>20.4</td><td>21.7</td></tr><tr><td>えんぶん(g)</td><td>26</td><td>3.1</td></tr></table>			平均栄養価	小学校	中学校	エネルギー(kcal)	614	753	たんぱく質(g)	24.4	27.9	しぼう(g)	20.4	21.7	えんぶん(g)	26	3.1	19	パックうどん	とうもろこし 道産小麦	20	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	21	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)
平均栄養価	小学校	中学校																											
エネルギー(kcal)	614	753																											
たんぱく質(g)	24.4	27.9																											
しぼう(g)	20.4	21.7																											
えんぶん(g)	26	3.1																											
				にくうどん	ぶたにく にんじん しめじ ながねぎ あぶらあげ なたね しょうゆ ほんみりん さんおんとう こみねだし かつおのもと		ナストマライス	ぶたにく だいず なす たまねぎ トマト こめあぶら ケチャップ コンソメ チーズ ソース		キャベツのみそしる	キャベツ にんじん あぶらあげ ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと																		
				ちくわ いそべあげ	ちくわ のり でんぶん こむぎ こめあぶら		しろはなまめ コロッケ	しろはなまめ じゃがいも パン こめあぶら		にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう																		
			エネルギー 535	もやしと とりささみの ナムル	もやし にんじん きゅうり とりにく とりがらスープ しょうゆ ごまあぶら	エネルギー 621	れいとうみかん	みかん	エネルギー 583	とりすきどうふ	とりにく さんおんとう しょうゆ どうふ たまねぎ はくさい しらたき しいたけ ほんみりん かつおだし こめあぶら																		
				食パン	とうもろこし 道産小麦 スキムミルク		ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		ごはん	精白米(深川産ななつぼし)																		
			24	にらのみそしる	にら どうふ あぶらあげ てづくりみそ にぼしだし		ジュリエンスープ	ベーコン だいこん にんじん たまねぎ ピーマン コンソメ こめあぶら		トマトとレタスのスープ	トマト たまご フリルレタス ちゅうかだし でんぶん																		
				エビカツレツ	えび いか たまねぎ パン こめあぶら		かぼちゃと さつまいもの コロッケ	かぼちゃ たまねぎ さつまいも じゃがいも ほうれんそう にんじん ぶたにく パン こめあぶら		ぎょうざ(2こ)	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ																		
			エネルギー 629	ぶたにくと やさいの あまからいため	ぶたにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ れんこん しょうゆ にんにく こめあぶら ほんみりん さんおんとう	エネルギー 753	コーンサラダ	キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり ドレッシング	エネルギー 580	にんじんの ソテー	にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら																		
				ごはん	精白米(深川産ななつぼし)		フルーツ カルピス	もも りんご みかん レモンゼリー カルピス	エネルギー 587	たたき きゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう 酢(す) しょうゆ																		

8月31日は「野菜の白」

8月31日は、日付の数字の語呂合わせで「野菜の白」となっています。野菜には体の調子を整えるビタミン、そしておなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生の子もなら生で両手に1杯分が1回にとる量の目安です。1回の食事ですべてとろうと考えず、お浸しや炒めものなどの料理も取り入れてみましょう。

350gってどのくらい?

生で刻んで両手で3杯くらいの量です。そのうち緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじんなど)を全体の約3分の1、120gを目安にとりましょう。

朝食を食べないと不足しがちに

1日350g とるとすると、1食で約120gになります。生野菜で両手1杯、加熱した野菜で片手1杯の量です。朝食からしっかりとりとれないと不足します。

今月の地場産物

- ◆深川産(ふかがわさん) ななつぼし
- ◆フリルレタス
- ◆きゅうり
- ◆トマトジュース
- ◆ケチャップ
- ◆てづくりみそ
- ◆ピーマン
- ◆ながねぎ

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。